



El triunfador soy yo

¿Deseas la felicidad?

¿Deseas el triunfo?

Para abrir la puerta del triunfo...

Lee "El triunfador soy yo"

Autor: Zhongping Guo

Traductora: Jiani Rong Cai

Traductor: Renkai Yin Moretta

Casa Editora Wen-hui

成功者就是我

中小學生走向成功的42個關鍵點

作者：郭中平

譯者：榮佳妮

譯者：殷人凱



文匯出版社

EL TRIUNFADOR SOY YO

42 Puntos Claves para caminar hacia el Triunfo

Autor: Zhong Ping Guo

Traductora: Jiani Ron Cai

Traductor: Ren Kai Yin Moretta

Casa Editora Wen-Hui

图书在版编目(CIP)数据

成功者就是我/郭中平著;荣佳妮,殷人凯译. —上海:
文汇出版社,2006.11

ISBN 7-80741-081-7

I. 成... II. ①郭... ②荣... ③殷... III. ①西
班牙语-汉语-对照读物②成功心理学-青少年读物
IV. H349.4: B

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 116779 号

成功者就是我

中小學生走向成功的 42 个关键点

作 者 / 郭中平
译 者 / 荣佳妮 殷人凯
责任编辑 / 黄 勇
封面装帧 / 周夏萍

出版发行 / 文匯出版社
上海市威海路 755 号
(邮政编码 200041)

经 销 / 全国新华书店
照 排 / 南京理工出版信息技术有限公司
印刷装订 / 上海浦东北联印刷厂
版 次 / 2006 年 11 月第 1 版
印 次 / 2006 年 11 月第 1 次印刷
开 本 / 787 × 960 1/16
字 数 / 261 千
印 张 / 17
印 数 / 1—6000

ISBN 7-80741-081-7/G · 041

定 价 / 38.00 元



作者介绍： 郭中平

中国著名家庭成功教育专家,成功学专家,演讲家。

郭中平先生长期从事成功教育的应用研究及演讲。他创造性地把成功学应用于教育领域,融合了儿童心理学、教育学、创造学、行为科学等学科的最新成果,创立了以正向教育为核心的成功教育思想体系,研究出一整套帮助孩子成功的策略与方法。同时不断通过写作与演讲的方式,介绍给家长及孩子。深受家长及孩子的欢迎。

郭中平先生著有《成功教子 66 法》、《成功教子加减法》、《正向教育——让孩子做人做事都成功》等多部著作。在中国受到普遍欢迎。

本书是郭中平先生专门写给中小學生及家長的一部成功學新作。



ACERCA DEL AUTOR: Zhong Ping Guo

Especialista en la educación familiar positiva, experto en la ciencia del triunfo, orador.

El señor Zhong Ping Guo ha estado realizando estudios y discursos sobre el uso de la educación del triunfo. Él propuso la aplicación de la ciencia del triunfo en el campo de la educación. Reuniendo los últimos logros de la psicología infantil, la educación, la ciencia de la innovación y la ciencia de la conducta. Él fundó las bases del sistema de la educación del triunfo tomando como núcleo la educación positiva. Investigó y creó un conjunto de tácticas y maneras de triunfar para ayudar al niño, las mismas que a través de la escritura y el discurso, son presentadas a padres e hijos, recibiendo gran popularidad entre ellos.

Sus obras como “Las 66 maneras triunfadoras para educar a los hijos”, “Educar hijos con suma y resta”, “Educación positiva, haga que su hijo sea un triunfador en la realización de la persona y de asuntos” son objeto de buena acogida en China.

Este libro es una nueva obra sobre el arte del triunfo escrito especialmente para los estudiantes de primaria y secundaria.



译者简介： 荣佳妮

荣佳妮,本书译者,是一位爱好语言学习,精通双语(汉语与西班牙语)的大学三年级在读生。她生于中国,长于南美。汉语是她的母语,而长期生活在南美的特殊经历,又使她精通了第二母语——西班牙语。荣佳妮八岁随父母前往南美洲厄瓜多尔共和国居住。在厄国的九年中,她不仅熟练地掌握了西班牙语,还积极吸收南美文化。在那里,她勤奋好学,品学兼优。在贵族小学学习期间,成绩优异,获准跳级学习。在教会中学学习期间,她获得瓜亚斯省三好学生的荣誉。其间,她的英语也达到了相当熟练的水平。十七岁回国深造,考入上海华东师范大学,攻读她的第四国语言——日语。在学期间,她不仅没有终止对西班牙语的学习,还积极参与课外实践,继续下功夫提升语言能力。她除担任上海市著名外语培训学校西语教师外,还经常受聘西语同声口译,从事笔译和业余导游。



TRADUCTORA: Jiani Rong Cai

Traductora del presente libro, es una joven universitaria dotada de dos lenguas maternas (el chino y el español) y habla fluidamente inglés y japonés. Inmigró con sus padres a la República del Ecuador a los 8 años y vivió allí durante 9 años. Durante ese tiempo estudió y aprendió no sólo la lengua española sino también la cultura latina. Fue la primera alumna que pasó directamente de cuarto a sexto grado en el Instituto Particular Abdón Calderón, y obtuvo la medalla Filantrópica de la Provincia del Guayas, durante sus estudios secundarios en el Colegio María Auxiliadora. Regresó a China a los 17 años y entró a la Universidad Normativa Este de China para estudiar su cuarta lengua— Japonés. Actualmente, en su tiempo libre se desempeña como profesora del idioma castellano en un conocido instituto de idiomas, realiza interpretaciones y traducciones y trabaja como guía de turismo a medio tiempo.



译者介绍： 殷人凯

生于厄瓜多尔共和国,瓜亚基尔市的一个双语家庭。从小能说西班牙语、汉语、英语三国语言。八岁到中国,进入上海市静安区第三中心小学学习。其间,曾参加上海市小学生作文比赛,获得市级一等奖;曾代表厄瓜多尔,瓜亚基尔市在上海第四届国际文化艺术节上参演;在上海市首届少年儿童国际论坛上,以西班牙语发表了“救救厄瓜多尔濒危的巨龟”的演说,并代表与会各国少年儿童,分别用英语、汉语宣读论坛宣言“学会关心”。2004年,在上海德威英国国际学校学习。2005年,移居智利的圣地亚哥市。就读于该市的美国“鹰之巢”国际学院,在该校初中部举行的西班牙语诗创作比赛中,荣获第一名。



TRADUCTOR: Ren Kai Yin Moretta

De nacionalidad ecuatoriana, nacido en Guayaquil en una familia bilingüe, cuenta con el dominio de tres idiomas: español, chino e inglés. A la edad de ocho años viajó a China. Estudió la primaria en la tercera escuela Jing An Qu en Shanghai. Durante ese tiempo, obtuvo el primer premio en la competencia de composiciones de la ciudad de Shanghai. Participó y actuó en el festival internacional de arte y cultura del 2004 como representante del Ecuador. En el mismo año, también participó en el fórum internacional de niños hablando en español sobre la extinción de las gigantescas tortugas Galápagos y representó a los niños de los países representantes a hacer la proclamación sobre “aprender a preocupar” en inglés y chino. En el 2004, estudió en el colegio Dulwich Internacional de Inglaterra. En el 2005, se trasladó a Santiago de Chile. Ingresó al Colegio Internacional Americano Nido de Águila en el cual obtuvo el primer lugar en el concurso colegial de poesía en español.

一本值得一读的书

《成功者就是我》一书在中国已三次再版,受到了该国青少年的热烈欢迎。

一位中国青年和一位厄瓜多尔的少年将此书带来智利。因为,这本书对他们的影响非同一般。所以,他们想厄瓜多尔和智利的青少年也会喜欢这本书。就这样,两人合作把这本中文书翻译成西班牙语。他们就是荣佳妮和殷人凯。人凯的爸爸被两个年轻人的热情所感动,帮助他们出版此书,并邀请我担任该书的西语校译。因此,我也有机会认真读了这本书。

这本书生动有趣,通俗易懂,而且内容又非常深刻。好比那古代有魔力的泉水,让所有喝过它的人都改头换面,变成一个能面对世界无所畏惧的人。从此,他可以清醒地知道,自己该做什么和怎样去做。我说的世界不是一个虚幻的世界,而是指我们必须每天面对的现实世界。

当今我们的青少年,不少生活在困惑和平庸之中。因为,缺少人在他们身边正确地去指导他们走向一条更好的道路。这种指导可以来自一个小小的劝告或一个榜样。

《成功者就是我》有使千千万万个青少年走向完美的蜕变的魔力。所以,我们不能说它只是一本普通的书,应该说它是一本很有价值的书。

菲利克斯·奥勒加纳
2005年12月于智利圣地亚哥

Palabras del corrector

Un libro que vale la pena leer

El libro “El triunfador soy yo” fue publicado en China por tercera edición y ha encantado a miles de niños y jóvenes.

Ahora llega a Chile debido a que también maravilló a una joven china y a un joven ecuatoriano, quienes pensaron que si para ellos fue muy especial también lo será para los jóvenes ecuatorianos y chilenos. Así que, comenzaron a traducir del idioma chino al español. Ellos son Jiani Rong Cai y Ren Kai Yin Moretta. El padre de Ren Kai fue contagiado por este entusiasmo de los muchachos y ayudó a que saliera publicado este libro, por lo que me invitó a hacer la revisión y corrección del mismo, el cual también tuve la oportunidad de leer.

Este libro es fácil y entretenido de leer, su contenido puede llegar a ser como el agua de una fuente mágica que al beberla nos transforma en otras personas, en personas preparadas para enfrentar el mundo sin miedos, que saben descubrir con certeza lo que quieren hacer y cómo lograrlo. No nos referimos a un mundo mágico, sino al mundo real, en el que nos tenemos de desenvolver todos los días, ya sea estudiando o trabajando.

Muchas veces la vida de los jóvenes está atrapada en la rutina y en la mediocridad. Dichos jóvenes no tienen a su lado a una persona que los ilumine hacia un camino mejor. Esta iluminación puede venir de un simple consejo o de ver un ejemplo.

“El triunfador soy yo” tiene el poder de esa fuente de agua mágica que ha cambiado a miles de jóvenes y por ello ya no podemos decir que es un pequeño libro, es un gran libro.

Felix Orellana

Diciembre de 2005, Santiago Chile

书 介

我们来到这个美好的世界,谁都希望自己能成为一个出色的成功者,做一个推动自然和社会前进的有所贡献的人。

“成功”是前进的号角,是对勇者发出的挑战。

“成功”是有志者对美好的不懈追求,是升华的标志。

“成功”又是追求者取之不竭的前进动力,即使是一个小小的成功,都会给追求者以巨大的快慰和鼓舞。因此,追求成功可以使生活充满活力。

“成功”放射出的巨大魅力,正吸引着越来越多的人群。追求成功已成为有志者生活的向往。

但在现实生活中,仍然有许多人生活在困惑和平庸之中。他们觉得“成功”离他们太远,历史上,那些推动人类社会前进的英雄、领袖、学者、科学家们的成功道路高不可攀,深感自己追求成功缺乏方法。

《成功者就是我》是一本写给少年朋友自学的读本,也是写给中小学生家长的一本与子女共读的书。它告诉读者:追求成功应该从少年时期起步。书中深入浅出,通俗易懂,并非常具体地指导中小学生,怎样树立成功意识,设定目标,加强自信,启动智慧,开拓进取,排除困扰,战胜自我,坚持不懈……等42个行之有效的办法。引导青少年努力学习,不断实践,一步步迈向成功之路。

需要特别提醒的是,这是一本西班牙语与汉语对照的新书,考虑到近年来,中国学习西班牙语的大学生和西语系国家学习汉语的大中学生的迅速增长,对照版可以为他们提供一本既能提高语言水平又同时能学点成功学知识的极好的自学教材。

INTRODUCCIÓN DEL LIBRO

Se puede decir que todo aquel que viene a este mundo maravilloso, espera ser un triunfador.

“El triunfo” es la corneta del avance, es el desafío del valiente.

“El triunfo” es la constante persecución de las personas con aspiraciones. Es el símbolo de la sublimación.

“El triunfo” es la fuente de energía promotora que nunca se acaba.

Aún un triunfo pequeño puede traer gran satisfacción y animación al perseguidor.

“El triunfo” libera una magia que cada vez atrae a más personas.

Perseguir el triunfo se ha convertido en la añoranza de las personas con aspiraciones.

Pero en la vida real, todavía existen muchas personas que viven en la angustia y la rutina. Ellos creen que el triunfo se encuentra demasiado lejos y no encuentran maneras para lograrlo.

“El triunfador soy yo” es un libro autodidáctico para los jóvenes amigos. Este cuenta a los lectores cómo el triunfo debe empezar desde la juventud. El libro parte de ideas profundas y es sujetado con ejemplos comunes, el cual hace que sea muy fácil de leer. Además las cuarenta y dos maneras efectivas tales como: establecer la noción triunfadora, determinar un objetivo, reforzar la confianza, mover la inteligencia, agrandar la mente, eliminar perturbaciones, vencer a sí mismo, ser constante, etcétera, sirven de guía a los estudiantes de primaria y secundaria para que los jóvenes se esfuerzen en el estudio, pongan empeño en la práctica y que puedan ir caminando hacia el triunfo paso a paso.

目 录

- 1 牢记梦想/2
- 2 做有志者/8
- 3 制定目标/14
- 4 分解目标/24
- 5 聚焦目标/30
- 6 用目标控制想法/34
- 7 “按图施工”/38
- 8 激励自我/42
- 9 秉持积极态度/50
- 10 反省自我/60
- 11 摒除杂念,全神贯注/66
- 12 先做重要的事/72
- 13 放大决心/78
- 14 珍惜自己/84
- 15 要有长远眼光/88
- 16 做自己情绪的主人/94
- 17 抓住关键/100
- 18 控制自我/106
- 19 为你的理想“砌墙”/112
- 20 只贴积极的心理标签/116
- 21 换一种思路/124
- 22 立刻行动/130
- 23 动用你的“强制执行权”/134

ÍNDICE

1	GRABEN SUS SUEÑOS EN LA MENTE	3
2	PERSONAS CON ASPIRACIONES	9
3	DETERMINA TU OBJETIVO	15
4	DESCOMPONE TU META	25
5	ENFOCA TU OBJETIVO	31
6	ALINEA EL PENSAMIENTO CON TU OBJETIVO	35
7	EJECUTA LA ACCIÓN DE ACUERDO CON EL PLAN	39
8	ANIMARSE A SÍ MISMO	43
9	MANTÉN UNA ACTITUD POSITIVA	51
10	AUTOEXAMINACIÓN	61
11	ELIMINA LAS IDEAS EGOÍSTAS Y CONCÉNTRATE	67
12	PRIMERO LO MÁS IMPORTANTE	73
13	AGRANDA TU DETERMINACIÓN	79
14	VALÓRATE A TI MISMO	85
15	MIRADA DE LARGO PLAZO	89
16	SE DUEÑO DE TUS EMOCIONES	95
17	DESCUBRE LA CLAVE	101
18	AUTOCONTROLARSE A SÍ MISMO	107
19	“LEVANTA LADRILLOS” PARA REALIZAR TUS SUEÑOS	113
20	SOLO ETIQUETAS POSITIVAS	117

- 24 追求成功是快乐的事/140
- 25 恪守做好人的准则/148
- 26 不给烦恼投资/152
- 27 不断进取/158
- 28 永不放弃/164
- 29 想象成功/170
- 30 换位思考/176
- 31 做一个诚实的人/180
- 32 温和友善/186
- 33 主动展示你好的一面/192
- 34 关注别人的优点/198
- 35 昂首挺胸直面失败/204
- 36 持之以恒/208
- 37 勇于再试/214
- 38 干掉“不可能”/218
- 39 永远对自己有信心/224
- 40 把困难看作机会/232
- 41 不要吝啬你的爱/238
- 42 把握好生命的每一分钟/244